

PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
DEPRESI USIA LANJUT DI POSYANDU ABADI IV KARTASURA



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

FAHRISA ZULFI ANSONI

J120100034

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Hari : Selasa

Tanggal : 8 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes

2. Wahyuni, SST.FT., SKM., M.Kes

3. Dwi Rosella Komala Sari, S.FT., M.Fis

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadi, M. Kes

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI USIA LANJUT DI POSYANDU ABADI IV
KARTASURA

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Pembimbing I

Pembimbing II

Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes

Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Juli 2014



Fahriza Zulfi Ansoni

J120100034

MOTTO

Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan
Tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan
Dan akhir dari pengorbanan adalah kebahagiaan.
(Eliza Zuzana)

Aku percaya bahwa apapun yang aku terima saat ini adalah yang terbaik
dari Allah dan aku percaya Allah akan selalu memberikan yang terbaik
untukku pada waktu yang telah Ia tetapkan.

Semua kejadian baik dan benar yang kita sebut keberhasilan itu,
Dicapai dengan menaiki tangga yang dibangun
Dari penyelesaian- penyelesaian rencana kita.
(Mario Teguh)

Barang siapa bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya
jalan keluar dan memberinya rizki dari arah yang tidak disangka dan akan
mencukupkan keperluannya
(QS. ATH- TALAQ ayat 2-3)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, kesehatan, dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan lancar. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayah dan mama, terima kasih untuk kesabaran yang luar biasa dalam menuntun kehidupanku, segala kasih sayang dan dukungan yang tiada henti serta doa yang selalu dipanjatkan untuk kebaikanku.
2. Untuk saudara kembarku tersayang Aviati Zulfa Ansoni, yang selalu menemani hari-hariku dikeadaan apapun, tetaplah semangat sayang untuk meraih impian-impian kita, semoga kita bisa menjadi anak yang sholehah dan dapat membahagiakan serta menjadi kebanggaan kedua orang tua kita.
3. Untuk kakaku Fadloli Ghalib Ansoni, terima kasih atas segala perhatian, canda tawa, serta dukungannya, semangat terus kakak untuk menyelesaikan kewajibanmu dan semoga kita bisa menjadi anak yang sukses serta dapat membahagiakan dan membanggakan kedua orang tua kita.
4. Sahabat-sahabatku Ana, Riska dan Murti, terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan keceriaan yang ada saat kita bersama-sama, semoga kita bisa menjadi orang-orang yang sukses.
5. Teman-teman kost ku Intan dan Fitri, terima kasih telah memberikan keceriaan dan semangat selama kita bersama-sama dalam menimba ilmu di kota orang.
6. Teman-teman seperjuangan Fisioterapi S1 2010 senang bisa bertemu dan mengenal kalian, tetap semangat dan sukses untuk kita semua.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura”**. Disusun untuk melengkapi tugas-tugas dan demi melengkapi persyaratan guna menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes, selaku Pembimbing 1 yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis, selaku pembimbing II atas keikhlasan dan kesabaran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Wahyuni, SKM, SST.FT., M.Kes, selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dwi Rosella Komala Sari, SST.FT., M.Fis., Dipl. Cid, selaku penguji III yang telah memberikan masukan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan ibu dosen serta staff karyawan Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Kedua Orang tuaku serta kakak dan saudara kembarku tercinta, terimakasih atas semua doa dan motivasi serta dorongan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2010 Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih atas supportnya selama ini, sukses selalu untuk kalian semua.
11. Anggota posyandu lansia Abadi IV yang merupakan responden yang mau meluangkan waktu dan bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan sangat membantu demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan Skripsi	iii
Halaman Motto	iv
Halaman Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
Abstrac	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5
1. Lansia	5
a. Definisi Lansia	5
b. Teori Proses Penuaan	6
c. Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia	8
2. Depresi	10
a. Definisi Depresi	10
b. Penyebab Depresi	11
c. Gejala Depresi	14
d. Tingkatan Depresi	14

3. Senam Lansia	16
a. Definisi Senam Lansia	16
b. Prinsip Senam pada Lansia	16
c. Mekanisme senam lansia dapat mempengaruhi tingkat depresi	19
B. Skala Pengukuran Depresi pada Lansia	21
C. Kerangka Berfikir	23
D. Kerangka Konsep	23
E. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Teknik Pengambilan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel penelitian	25
3. Teknik Sampling	25
D. Variabel penelitian	26
1. Variabel Bebas	26
2. Variabel Terikat	26
E. Definisi Konseptual	27
1. Senam Lansia	27
2. Depresi	27
F. Definisi Operasional	27
1. Depresi	27
2. Senam Lansia	27
G. Jalannya Penelitian	28
H. Teknik Analisa Data	29
a. Uji Pengaruh	29
b. Uji Beda Pengaruh.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum.....	30
B. Hasil Penelitian.....	30
1. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	30
2. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia	31
3. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	31
4. Hasil Pengukuran skala GDS	32
a. Hasil Pengukuran Skala GDS Sebelum diberikan senam lansia pada kelompok perlakuan dan kontrol.....	32
b. Hasil Pengukuran Skala GDS Setelah diberikan senam lansia pada kelompok perlakuan dan kontrol.....	32
C. Hasil Analisa Data.....	33
1. Analisis Deskriptif.....	33
2. Uji Pengaruh.....	34
a. Hasil Uji dengan Wilcoxon Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut pada KelompokPerlakuan.....	34
b. Hasil Uji dengan Wilcoxon Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut pada Kelompok Kontrol.....	34
c. Uji Beda Pengaruh.....	35
D. Pembahasan.....	36
1. Karakteristik Responden	36
a. Berdasarkan Jenis Kelamin	36
b. Berdasarkan Usia.....	37
c. Berdasarkan Status Pernikahan	38
2. Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut	39
C. Keterbatasan Penelitian	43

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir	23
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.2	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	31
4.3	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan .	32
4.4	Hasil Pengukuran Skala GDS Sebelum Diberikan Senam Lansia pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	33
4.5	Hasil Pengukuran Skala GDS Setelah Diberikan Senam Lansia pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	34
4.6	Nilai tingkat depresi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	35
4.7	Hasil Uji Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Pada Kelompok Perlakuan	36
4.8	Hasil Uji Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut pada Kelompok Kontrol	36
4.9	Hasil Uji Beda Pengaruh antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Responden

2. Hasil Analisa Data

3. Quisioner Penelitian

4. Informed Consent

5. Surat Penelitian

6. Dokumentasi

7. Deklarasi

8. Riwayat Hidup

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JUNI 2014

FAHRISA ZULFI ANSONI/J120100034

“PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI USIA LANJUT DI POSYANDU ABADI IV KARTASURA”

(Dibimbing oleh: Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes Dan Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis)

Latar Belakang: Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun berpengaruh pada kondisi psikisnya. Gangguan mental yang sering dijumpai pada lanjut usia yaitu depresi. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, dan menurunkan kualitas hidup lansia. Konsekuensi yang serius dari depresi pada usia lanjut bila tidak diberikan penanganan atau terapi adalah semakin memburuknya penyakit yang sedang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri. Terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi yaitu senam lanjut usia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test with Control Group Design*. Responden pada penelitian ini adalah lansia yang terdapat di Posyandu Lansia Abadi IV Kartasura dengan jumlah responden sebanyak 24 orang. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik yaitu uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji beda pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Berdasarkan hasil analisa, uji pengaruh menggunakan uji *wilcoxon*, menunjukkan hasil *P value*= 0,001, yang bermakna bahwa adanya penurunan tingkat depresi setelah diberikan senam lanjut usia. Uji beda pengaruh menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan hasil *P value*= 0,0001 yang bermakna ada perbedaan pengaruh kelompok yang diberikan perlakuan senam lanjut usia dengan kelompok yang tidak diberikan senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut.

Kata Kunci: Depresi, Senam Lanjut Usia.

ABSTRACT

**PHYSIOTHERAPY SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JUNE 2014**

FAHRISA ZULFI ANSONI/J120100034

**"EFFECT OF OLD AGE GYMNASTICS TO DECREASED OLD AGE
DEPRESSION LEVEL AT ABADI IV POSYANDU OF KARTASURA"**

**(Consultants: Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes and Agus Widodo, S.FT.,
S.KM., M.Fis)**

Background: Physical condition depreciation in old age not only have physical condition but will have an in with psychological condition. Way of thinking disturbance often met in old age that is depression. depression in old age gives impact among others make shorter a spark of life with aggravate physical decline in old age, retard development duties old age fulfillment, and old age demote alive quality. Serious consequence from depression in when not given handling or therapy more deteriorate it disease that being suffered, lose self-respect and willing to kill self. Therapy that can be used to demote depression level that is old age gymnastics

Purpose: To known the effect of old age gymnastics to decreased old age depression level at Abadi IV Posyandu of Kartasura.

Research Method: This research is quantitative research quasi experiment kind with pre and post test with Control Group Design approach. Respondent in this research are old age found at Abadi IV Old Age Posyandu of Kartasura with respondent total as much as 24 person. Data analysis techniq used in this research is statistic non parametric test that is influence test uses Wilcoxon test and difference test uses Mann Whitney test.

Result: Depend on analysis result, influence test uses Wilcoxon test, show result p value= 0,001, have a meaning that there are depreciation depression level after given old age gymnastics. Difference test uses Mann Whitney test show result p value= 0,0001, have a meaning that there are different influences group of given old age gymnastics treatment with group of is not given old age gymnastics to depreciation depression level at old age.

Conclusion: Old age gymnastics has effect to decreased old age depression level.

Key word: Depression, Old Age Gymnastics.